THE RECOVERY KERNEL

La Session Créative

Une fois par mois. 120 minutes. La poterie est ce que la classe a fait ensemble.

La philosophie de la session créative

Chaque réunion régulière de Kernel fonctionne selon un protocole — un cadre clinique ou comportemental spécifique appliqué à un problème précis. La Session Créative fait quelque chose de différent. Elle fonctionne par l'expression : musique, théâtre, histoire, jeu de rôle, invention collective. Le contenu n'est pas prédéterminé. Le groupe le crée ensemble. Ce que le groupe crée est le protocole.

L'analogie de la classe d'art est exacte. Dans un cours d'art, le professeur ne produit pas la poterie — ce sont les étudiants qui le font. Le professeur fournit l'argile, le tour, le feu, la technique. Les étudiants apportent leurs mains et leurs intentions. À la fin du cours, l'étagère contient ce que la classe a réellement fait — pas ce que le professeur avait prévu, pas ce que quelqu'un avait imaginé au début. Cet objet, avec toutes ses irrégularités et ses surprises, appartient aux personnes qui l'ont fait.

La Séance Créative a lieu une fois par mois. Elle dure 120 minutes. Elle commence par la section de cheerleading — pour remplir le réservoir avant que quoi que ce soit de difficile ne se produise. Elle passe par la musique, la mémoire, la culture, le théâtre, le témoignage du deep swap, et se termine par l'attribution de protocole et la reprise de cheerleading. Chaque session produit quelque chose que le groupe n'a jamais produit auparavant et ne produira plus jamais. C'est ça le but.

Bloc	Temps	Que se passe-t-il ?
1 — Section de cheerleading	0:00–0:15	Remplir le réservoir. Pure affirmation avant quoi que ce soit de difficile.
2 — Rituel de mémoire	Output ONLY the translated text	Un mot chacun → phrase → lire à voix haute → appartient uniquement à cette réunion.
3 — Thérapie musicale		La chanson de chacun. Écoute complète. Commenter ce qu'ils en ont entendu.
4 — Conversation Culturelle	0:45–1:00	Histoire, nourriture, films, jeux. Pourquoi le contexte est important. La cocaïne de Coca-Cola.
5 — La session du dramaturge	1:00–1:20	Écrivez-le, jouez-le, représentez-le. Ou écrivez maintenant, présentez la prochaine réunion.
6 — Témoignage	1:20–1:45	Le collier, l'échange, le témoignage. Pleine profondeur. Protocoles de sécurité actifs.

d'échange de rôle		
7 — Affectation de protocole		Apprenez-le, enseignez-le, en rendre compte. Négligence montrée. Renouvellement offert.
8 — Chant de clôture + Phrase	1:55–2:00	Relisez la phrase du Bloc 2. Puis fermez.

Bloc 1

La section de cheer

Remplissez le réservoir avant quoi que ce soit de difficile — 15 minutes de pure affirmation

Pourquoi le cheerleading passe en premier

Le modèle thérapeutique standard place le travail difficile au centre et l'affirmation à la fin — si elle arrive au moins. Recovery Kernel inverse cela. La section d'encouragement vient en premier car le système nerveux a besoin de se sentir en sécurité et valorisé avant de pouvoir faire quoi que ce soit d'utile avec difficulté. Le traitement basé sur la honte active la réponse à la menace. Le traitement pré-affirmationnel active la réponse d'apprentissage et d'intégration. Vous remplissez le réservoir avant de demander au moteur de démarrer.

La section de soutien n'est pas une positivité fausse. Ce n'est pas « dire de belles choses pour que tout le monde se sente mieux. » C'est une intervention neurochimique délibérée : dopamine par la reconnaissance, ocytocine par l'appartenance, sérotonine par la confirmation du statut social. Chaque personne dans la pièce devrait quitter la section de soutien en ayant le sentiment d'être vue, d'avoir de l'importance, et que les gens autour d'elle sont sincèrement heureux qu'elle soit venue. Le reste difficile qui suit aura un impact complètement différent dans ce contexte. État

1.1

Le format de cheer en trois manches

Chaque ronde est différente — ensemble, elles couvrent le circuit d'affirmation complet.

PREMIER TOUR — L'ACCLAMATION D'ARRIVÉE

FACILITATEUR : Nous commençons par ceci. Chacun qui est dans cette pièce en ce moment a pris la décision d'être ici. Cette décision n'est pas anodine. Nous le reconnaissons.

[[Pointer chaque personne dans la pièce — une par une. Le groupe répond.]]

FACILITATEUR : [Name] est là.

[NAME] EST ICI !

[[Passez à la personne suivante. Faites cela pour chaque personne dans la pièce, y compris vous-même. Prenez votre temps.]]

TOUR DEUX — LA SEULE VRAIE CHOSE

FACILITATEUR : Deuxième tour. Je vais dire une chose vraie sur chaque personne dans cette pièce. Une chose spécifique que j'ai réellement remarquée. Pas un compliment — une chose vraie. Puis le groupe le répète.

[[Faire le tour de la pièce. Pour chaque personne, dites une observation vraie et spécifique : 'Marcus est venu trois semaines de suite.' 'Sofia a posé la question que personne d'autre n'oserait poser la semaine dernière.' 'Dev est toujours là.' Ensuite :]]

FACILITATEUR: C'est vrai.

C'EST VRAI.

[[Si vous ne connaissez pas quelqu'un assez bien pour dire quelque chose de vrai et de spécifique — dites : '[Nom] est revenu.' C'est toujours vrai et toujours suffisant.]]

TOUR TROIS — LA DÉCLARATION DU GROUPE

FACILITATEUR : Dernier tour. Tous ensemble. Je commencerai chaque ligne. Tu finis — ce qui sort. Ne pense pas. Réponds juste.

FACILITATEUR : Ce qui a été le plus difficile cette semaine est —

[RÉPONSES DE GROUPE — tout le monde, tout, le chevauchement est acceptable]

FACILITATEUR : La seule chose que je sais sur moi que je ne savais pas il y a un an est —

[RÉPONSES DE GROUPE]

FACILITATEUR : La raison pour laquelle je continue d'apparaître est —

[RÉPONSES DE GROUPE]

[[Laissez les réponses tomber. Ne résumez pas. N'évaluez pas. Juste :]]

FACILITATEUR : C'est pourquoi nous sommes là. Allons-y.

KIT D'OUTILS D'ANIMATION DU FACILITATEUR — Mouvements supplémentaires pour les salles à haute énergie

L'Onde du Stade : Tout le monde se tient debout. On fait le tour du cercle — chaque personne saute et lève les bras lorsque l'onde passe. D'abord lentement, puis plus vite, puis le plus vite possible.

LE CHANT DU NOM : Choisissez une personne (volontaire). Le groupe chante son nom trois fois avec un volume croissant. Cette personne répond avec une phrase : « Et je suis [une chose sur moi en ce moment]. »

LE SOLO DE GUITARE À AIR : Le facilitateur appelle le nom d'une personne. Cette personne a 10 secondes de guitare à air / d'instrument à air / de sport à air — quel que soit son passe-temps. Le groupe encourage tout au long. On passe à la personne suivante.

LE SPRINT DE LA RECONNAISSANCE : Formez des binômes. 60 secondes. Dites à votre partenaire tout ce que vous appréciez chez lui/elle d'être là aujourd'hui. Inversez. 60 secondes de retour. Ensuite : « Qu'avez-vous entendu ? »

LE TOUR DE LA VICTOIRE : Toute personne qui a atteint un jalon personnel cette semaine (un jour de sobriété, un mois, un an, trouvé un emploi, appelé un membre de la famille,

fait le lit sept jours de suite) fait littéralement un tour de la pièce pendant que le groupe applaudit.

Bloc 2

Le Rituel de la Mémoire

Un mot. Une phrase. Une chose qui appartient uniquement à cette réunion.

Pourquoi ce rituel existe

Chaque réunion crée quelque chose qui n'a jamais existé et ne pourra plus jamais exister — ce groupe spécifique de personnes, à ce moment spécifique, dans cet état spécifique. Le Rituel de Mémoire capture cela. Il n'essaie pas de résumer ou de documenter. Il capture un mot de chaque personne, les combine en une phrase, et lit cette phrase à voix haute. La phrase est souvent absurde. Elle est toujours vraie. Elle appartient uniquement à cette réunion.

FACILITATEUR : Avant d'aller plus loin — le Rituel de la Mémoire. Cela prend cinq minutes. Il appartient à cette réunion et uniquement à cette réunion.

FACILITATEUR : Tout le monde : écrivez un mot. N'importe quel mot. Le premier mot qui vous vient à l'esprit en ce moment. Ne l'expliquez pas. Ne choisissez pas le mot 'juste'. Écrivez le premier mot.

[[Donner 30 secondes.]]

[[Rassemblez les mots — ou faites le tour de la pièce et que chaque personne dise le sien.]]

[[Combinez-les en une phrase dans l'ordre où ils ont été donnés. Cela n'aura pas de sens conventionnel. Lisez-le exactement tel qu'il est sorti.]]

FACILITATEUR : La phrase pour cette réunion est :

[[Lire la phrase.]]

[[Silence. Laisse-le s'installer.]]

FACILITATEUR : Cette phrase n'existe nulle part ailleurs. Elle n'existera plus jamais. C'est cette réunion. Nous la relirons à la clôture.

Exemples de phrases de mémoire — Comment elles sonnent réellement

- Calme feu mardi téléphone pardonné montagne froid.
- Me diriger en arrière vers quelque chose que j'avais presque oublié de vouloir.
- Bleu. Maman. Faim. Presque. Enfin. Non. Oui.
- L'odeur du café avant que quiconque ne décide quoi que ce soit.

Aucun de ceux-ci n'était planifié. Tous étaient vrais pour le groupe qui les a produits. Le facilitateur n'interprète pas la phrase. Le groupe ne discute pas ce que cela signifie. Il existe simplement comme preuve que quelque chose s'est

passé ici.

Bloc 3

Séance de musicothérapie

La chanson de chacun. Écoute complète. Commenter ce qu'elle portait.

Le mécanisme thérapeutique

La musique active plus de régions du cerveau simultanément que presque tout autre stimulus. Le cortex auditif, le cortex moteur, le système limbique, le réseau du mode par défaut, les circuits de récompense — tout s'active pendant l'écoute de musique. Pour les personnes en rétablissement, la musique porte souvent le contenu émotionnel qui ne peut être verbalisé : elle conserve le souvenir de ce que la vie était avant, pendant et après la substance.

La ronde de musicothérapie n'est pas un partage de playlist. C'est une pratique délibérée d'apporter quelque chose de personnellement significatif dans une pièce de personnes qui vont en être témoins, puis de nommer ce que vous y entendez. Le nommer est l'acte thérapeutique — pas la chanson elle-même, mais le moment où l'on dit « voilà ce que cette chanson représente pour moi. »

Il n'y a pas de jugement sur le goût musical. Une chanson de guerrier et une chanson de l'inquiète sonneront complètement différentes. Les deux sont justes. Le travail du groupe est d'écouter — d'écouter réellement, et non d'attendre de partager sa propre réaction — et ensuite de dire une seule chose vraie sur ce qu'ils ont entendu.

FACILITATEUR : Ronde musicale. Chaque personne ajoute une chanson — quelque chose qui signifie quelque chose par rapport à ce sur quoi vous travaillez en ce moment. Cela peut être plein d'espoir, cela peut être douloureux, cela peut être en colère, cela peut être la chanson qui jouait la première fois qu'un événement important s'est produit. Pas de mauvaises réponses.

[[Collecter des titres de chansons ou demander aux gens de les mettre en file d'attente sur un appareil partagé. Jouer chacun pendant 60 à 90 secondes — assez pour ressentir l'ambiance, mais pas assez longtemps pour que la manche perde son élan. Après chaque chanson :]]

FACILITATEUR: [Nom] a choisi ceci. [Nom] — en une phrase : qu'est-ce que cette chanson représente pour vous ?

PARTICIPANT: [Une phrase. Pas une histoire. Ce que la chanson contient.]

FACILITATEUR: [Au groupe :] Qu'avez-vous entendu là-dedans ?

TOUS : [Un mot ou une phrase de quiconque veut répondre. Pas une critique. Ce qu'ils ont entendu.]

Notes du facilitateur sur la ronde musicale

- Pour les groupes sans appareils ou haut-parleurs : fredonnez la mélodie, ou

décrivez la chanson en trois phrases. La chanson n'a pas besoin d'être jouée littéralement pour être présente.

- Si une chanson est un déclencheur pour quelqu'un — associée à l'usage actif, au traumatisme, à la perte — c'est une information, pas une erreur. Le facilitateur : « Cette chanson a du poids pour certaines personnes dans cette salle. Nous la portons. » Continuer.
- Les guerriers choisissent souvent de la musique à haute énergie, agressive ou émotionnellement complexe. Les inquiets choisissent souvent de la musique plus lente, mélodiquement complexe ou lyriquement dense. Aucun n'est plus thérapeutique que l'autre.
- La question n'est pas « aimes-tu cette chanson » — c'est « ce que cette chanson véhicule ». Cette distinction maintient le tour axé sur le sens plutôt que sur le goût.
- Si quelqu'un ne peut pas penser à une chanson : « Quel son voulez-vous entendre autour de vous en ce moment ? » C'est sa réponse.

Type de cerveau	Tendances des chansons — Ce qui ressort souvent
Guerrier (Val/Val)	Rock énergique, hip-hop avec urgence, métal, hymnes de sports compétitifs, chansons sur la victoire, le combat ou la survie. Souvent des chansons de la période de pic qui portaient un sentiment de puissance.
L'anxieux (Met/Met)	Acoustique, orchestral, lyriquement denses, des chansons qui portent des souvenirs émotionnels spécifiques, des chansons sur le désir ou la connexion ou la perte. Souvent des chansons d'avant le début de l'usage qui représentent qui ils étaient.
MTHFR (déplété)	Variable — souvent des chansons associées au repos, à la nature, au sentiment de pouvoir enfin respirer. Parfois, le silence lui-même est la réponse.
Tout type en rétablissement précoce	Souvent la chanson qui jouait pendant le moment le plus bas, ou la chanson que quelqu'un leur a fait écouter lorsqu'ils ont décidé d'arrêter. Ces chansons portent le point de basculement.
Tout type en rétablissement établi	Souvent une chanson qui représente ce qu'ils sont en train de devenir — une musique à laquelle ils n'ont pas pu se connecter pendant l'usage actif parce qu'elle exigeait une stabilité qu'ils n'avaient pas encore.

Bloc 4

La conversation culturelle

Histoire, nourriture, art, science — et pourquoi le contexte est essentiel

La Philosophie

Le modèle moral de la dépendance dit : la substance est mauvaise, la personne l'a choisie, le choix reflète son caractère. Le modèle contextuel dit : les substances existent dans des cultures, les cultures attribuent un sens aux substances, ce sens change tout dans la relation. On ne peut pas comprendre la cocaïne sans comprendre les feuilles de coca dans la culture andine. On ne peut pas comprendre les opioïdes sans comprendre les routes commerciales de l'opium qui ont façonné l'économie mondiale pendant deux siècles. On ne peut pas comprendre l'alcool sans comprendre la Prohibition, l'industrialisation, et l'invention du cocktail en tant qu'institution sociale.

La Conversation Culturelle n'excuse pas la dépendance. Elle la contextualise. Une personne qui comprend l'histoire de ce qu'elle consommait comprend quelque chose de vrai sur elle-même et sur le monde que le traitement basé sur la honte ne lui offre jamais. Cette compréhension n'est pas une permission. C'est une littératie — et la littératie est un outil de rétablissement.

4.1

Le Tour des Favoris

Commencez ici — les préférences révèlent le type de cerveau plus rapidement que toute évaluation

FACILITATEUR : Avant d'aborder l'histoire — découvrons qui nous sommes. Tour rapide. Une réponse chacun. Ne réfléchissez pas.

FACILITATEUR: Film préféré — allez.

[[Autour de la pièce. Un titre chacun. Aucune explication.]]

FACILITATEUR : Votre jeu vidéo préféré — ou, si vous ne jouez pas, le jeu dont vous vous souvenez le mieux de votre enfance.

FACILITATEUR : Plat préféré. La chose que tu mangerais si personne ne regardait.

FACILITATEUR : Montagnes russes préférée — ou l'expérience physique la plus intense que vous ayez jamais payée.

FACILITATEUR : Le meilleur endroit où vous avez jamais mangé.

[[Après le tour :]]

FACILITATEUR : Regardez ce qui vient de se passer. Les Guerriers dans cette pièce viennent de décrire des choses complètement différentes des Anxieux.

Les films étaient différents. Les aliments étaient différents. Les jeux étaient différents. Vos préférences ne sont pas aléatoires — elles sont votre système nerveux qui vous dit ce dont il a besoin. C'est une information utile.

Les schémas de préférences de type cérébral — Ce que les favoris révèlent souvent

PRÉFÉRÉS DES GUERRIERS — Films d'action, sports de compétition, jeux de combat, aliments intenses (épicés, umami, riches), montagnes russes extrêmes, restaurants de vie nocturne. Le dénominateur commun : les enjeux, l'intensité, la récompense variable. Les guerriers recherchent le même profil neurochimique dans les loisirs qu'ils recherchaient dans les substances.

PRÉFÉRÉS DES ANXIEUX — Films axés sur les personnages, jeux de puzzles ou narratifs, cuisines complexes (saveurs en couches, slow food), des coasters lisses ou aucun, endroits calmes avec de la bonne nourriture et de bonnes conversations. Le fil conducteur : profondeur, nuance, résonance émotionnelle. Les anxieux recherchent le même profil neurochimique dans les loisirs qu'ils recherchaient dans les substances.

PRÉFÉRATIONS DU PENSEUR (MTHFR épuisé) — Films de science-fiction ou documentaires, jeux de stratégie, aliments intéressants plutôt qu'intenses, expériences pittoresques plutôt que sensations fortes, endroits calmes et beaux. Le fil conducteur : restauration avec engagement. Les penseurs recherchent un renouveau qui ne diminue pas.

POURQUOI CELA COMPTE : Les préférences de loisirs sont des données de rétablissement. Un Guerrier qui remplace la cocaïne par des jeux d'action et des aliments épicés n'évite pas le rétablissement — il commence le rétablissement. Un Anxieux qui remplace les benzodiazépines par des films narratifs et de longues promenades ne fait pas moins que la personne qui court des marathons quotidiens — il fait exactement ce dont son système nerveux a besoin.

4.2

La conversation sur la bière

Pourquoi certains peuvent et d'autres non — et ce que cela signifie réellement

FACILITATEUR : Question pour la salle : pouvez-vous boire une bière ?

[[Laissez les gens répondre. Certains diront oui. Certains diront non. Certains seront incertains. Ne pas évaluer. Ensuite :]]

FACILITATEUR : Pourquoi ? Pas moralement — biologiquement. Qu'y a-t-il de différent entre la personne qui peut boire une bière et s'arrêter, et la personne qui ne peut pas ?

La Réponse Exacte — À savoir et à offrir au facilitateur

La différence n'est pas la force de volonté, le caractère ou la fibre morale. La différence est une combinaison de : des variants génétiques (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) qui déterminent comment l'alcool est métabolisé et comment le signal de récompense est enregistré ; un conditionnement environnemental (si la consommation d'alcool a été associée au soulagement, à l'appartenance ou à l'évasion au début de la vie) ; et l'état neurochimique actuel

(une personne avec une base de dopamine épuisée ressent le signal de récompense de l'alcool différemment de quelqu'un ayant une base adéquate).

Une personne avec les variants ADH1B*2 ou ALDH2*2 — courants dans les populations d'Asie de l'Est — subit des rougeurs, des nausées et une accélération du rythme cardiaque après une petite quantité d'alcool car l'acétaldéhyde (le métabolite toxique) s'accumule rapidement. Elle est biologiquement protégée contre l'alcoolisme par un variant qui rend la consommation d'alcool physiquement désagréable. Une personne avec les variants OPRM1 A118G subit une réponse euphorique plus forte à l'alcool. Une personne avec les variants DRD2 A1 a moins de récepteurs de dopamine et ressent le signal de récompense de l'alcool de manière plus intense. parce que leur système de récompense de base est plus épuisé.

La personne qui peut acheter une bière et la laisser à moitié finie n'est pas moralement supérieure. Elle a une architecture génétique différente et une histoire de conditionnement différente. C'est toute l'explication.

4.3

L'histoire de Coca-Cola

Cocaine dans un flacon — et pourquoi il a été retiré

L'histoire Coca-Cola Cocaïne — Ce qui s'est réellement passé

1886 : John Pemberton invente Coca-Cola à Atlanta. La formule originale contient de la cocaïne issue de l'extrait de feuille de coca et de la caféine issue des noix de kola. Il est commercialisé comme un tonique cérébral et une boisson intellectuelle. Il est réellement stimulant car il contient un stimulant réel.

1903 : Sous la pression du mouvement de tempérance et des préoccupations croissantes concernant la cocaïne, Coca-Cola commence à utiliser un extrait de feuille de coca « décoïninisé » — la saveur de coca sans l'alcaloïde de cocaïne. La caféine demeure.

LE CONTEXTE CULTUREL : En 1886, la cocaïne n'est pas une drogue de rue. C'est un produit pharmaceutique utilisé en dentisterie, en chirurgie et dans les médicaments brevetés. Sigmund Freud écrit 'Über Coca' en le recommandant pour la dépression et la dépendance à la morphine. Elle se trouve dans le vin Mariani, un vin français populaire approuvé par le pape Léon XIII. La cérémonie de dédicace de la Statue de la Liberté comprenait du vin à la cocaïne lors de la réception.

POURQUOI IL A ÉTÉ RETIRÉ : Non pas parce que la cocaïne est intrinsèquement mauvaise, mais parce que l'industrialisation l'a concentrée et purifiée, l'a retirée de son contenant culturel, l'a rendue disponible en fortes doses à des populations sans les relations traditionnelles avec la plante, et que les conséquences de la dépendance sont devenues visibles à grande échelle.

LA LEÇON : La molécule n'a pas changé. Le contexte a changé. La feuille de coca mâchée par un agriculteur andin en altitude procure une stimulation légère, supprime l'appétit et le mal d'altitude, et a été utilisée en toute sécurité pendant des siècles dans son cadre culturel. La chlorhydrate de cocaïne, purifiée et snifée dans une boîte de nuit, contourne entièrement ce cadre et provoque un pic de dopamine 10 fois plus intense et 10 fois plus rapide que la feuille. Même molécule. Événement pharmacologique complètement

différent.

4.4

Les Conversations Contextuelles

Pourquoi votre emplacement change la signification d'une substance

Context	Pourquoi tout change
La feuille de coca dans les Andes	Stimulant léger au sein d'un cadre culturel qui réglemente l'usage, le moment et le contexte social. Utilisé pour l'altitude, le travail, la cérémonie. Ne produit jamais le profil de dépendance de la cocaïne raffinée car la concentration et la méthode d'administration sont complètement différentes.
Le peyote dans une cérémonie de l'Église Amérindienne	Un contexte rituel communautaire, contrôlé et structuré avec une préparation, une intention et une intégration spécifiques. L'expérience pharmacologique est identique à l'usage récréatif de mescaline — mais le contenant change tout ce que le cerveau en fait.
L'opium en Chine au XIXe siècle	Une pratique sociale avec des normes, des cadres et une régulation par les pairs établis — jusqu'à ce que la Compagnie britannique des Indes orientales industrialise la production et la distribution à des fins économiques, inondant le marché et détruisant le contenant social. Les guerres de l'Opium ne concernaient pas la moralité. Elles concernaient les routes commerciales.
MDMA dans un essai clinique thérapeutique	Administré dans un cadre soigneusement préparé avec des thérapeutes formés, une préparation avant la séance et une intégration après la séance. Les essais de phase 3 montrent que 67 % des patients atteints de TSPT ne remplissent plus les critères diagnostiques après trois séances. La molécule est identique à l'ecstasy de rue. Le contenant est complètement différent.
Sassafras (safrole) en Thaïlande	L'écorce racinaire contient du safrole, un précurseur de MDMA. Dans la médecine traditionnelle thaïlandaise et d'Asie du Sud-Est, la racine de sassafras est utilisée depuis des siècles comme thé pour la fièvre et la douleur. La concentration de safrole est faible, la préparation est traditionnelle et le contexte culturel est médical. Le même composé, extrait et synthétisé en PMK-glycidate, devient un précurseur chimique dans la fabrication illicite de MDMA. Même plante. Relation complètement différente.
L'alcool aux États-Unis après la Prohibition	La Prohibition (1920–1933) n'a pas réduit la consommation d'alcool. Elle a transféré la production et la distribution de l'alcool au crime organisé, augmenté la consommation d'alcools plus dangereux et non réglementés, et créé les fondations de la Mafia américaine. Lorsque la Prohibition a pris fin, les taux de consommation sont revenus à des niveaux pré-Prohibition en quelques années. Le cadre moral n'a pas changé la réalité pharmacologique.

La règle qui découle de tout cela

On ne peut pas comprendre pleinement sa propre relation à une substance sans comprendre son histoire, sa culture d'origine et le contexte spécifique dans lequel on l'a rencontrée. Une personne qui comprend que la cocaïne était Coca-Cola jusqu'en 1903 comprend quelque chose sur le glamour, le marketing et la permission culturelle qu'une personne qui ne connaît la cocaïne que comme une drogue de rue ne comprend pas. Cette compréhension ne rend pas la cocaïne sûre. Elle rend la personne informée plutôt que simplement honteuse.

Vous ne pouvez pas prétendre être un trafiquant d'opium ou un agriculteur de pavot afghan dans le cadre d'un exercice de rétablissement — non pas parce que ces rôles sont faux, mais parce qu'ils exigent un contexte culturel et historique que vous n'habitez pas. L'exercice devient appropriatif plutôt que thérapeutique. Ce que vous POUVEZ faire, c'est comprendre que l'agriculteur afghan qui cultive du pavot le fait parce que l'économie agricole légitime de sa région a été détruite par quarante ans d'influence étrangère intervention, et cette compréhension change la géographie morale de la chaîne d'approvisionnement avec laquelle vous interagissiez.

Les substances que vous avez utilisées n'ont pas été inventées pour vous détruire. Elles ont été inventées, cultivées ou synthétisées dans des contextes qui leur donnaient un sens. Comprendre ces contextes fait partie de la compréhension de soi.

4.5

L'alignement des intérêts

Histoire, art, science, sport — adaptés à votre type — démontrés à chaque rencontre

Domaine et Correspondance Guerrier/Anxieux	L'Art du Possible — Exemples à utiliser
GUERRIERS — Histoire des sports de combat et des sports extrêmes	Georges St-Pierre (GSP) s'est entraîné de manière obsessionnelle après avoir été victime de harcèlement enfant — canalisant le besoin de domination physique dans la carrière de sport de combat la plus techniquement disciplinée de l'histoire de l'UFC. Tony Hawk a créé le 900 — un tour que tout le monde disait physiquement impossible — le jour où il a eu 31 ans. Alex Honnold a fait du free-solo sur El Capitan. Aucun d'entre eux n'avait besoin d'une substance pour accéder à l'intensité dont leurs systèmes nerveux avaient besoin.
WORRIERS — Histoire de la Musique et des Arts de Précision	Glenn Gould, le pianiste le plus techniquement précis du XXe siècle, souffrait de ce que nous reconnaissons aujourd'hui comme une anxiété sévère et des différences de traitement sensoriel — il fredonnait en jouant, portait des gants en été, refusait de se produire en public après 1964. Il a canalisé le besoin de précision profonde du Anxieux dans des enregistrements qui sont encore considérés comme irrépétibles. Nick Drake a réalisé quatre albums d'une précision émotionnelle extraordinaire avant sa mort à 26 ans — sa musique était trop complexe pour Le marché, mais trop réel pour ne pas faire.

MTHFR/THINKERS — Histoire des sciences et des systèmes	Nikola Tesla faisait fonctionner son cerveau avec une intensité extraordinaire et avait presque certainement des différences métaboliques importantes — il ne tolérait pas certains aliments, avait besoin de très peu de sommeil pendant les périodes productives, et a vécu des visions qu'il ne pouvait pas toujours distinguer de la réalité. Il a inventé le courant alternatif, la radio et les fondations de la transmission sans fil tout en mangeant un régime de lait chaud et de miel. Ada Lovelace a écrit le premier algorithme informatique en 1843 tout en gérant une maladie chronique. Le système épuisé, Bien soutenu, produit un travail de précision extraordinaire.
TOUS TYPES — Historique de rétablissement	Eminem s'est remis à 32 ans après une surdose quasi fatale et est sobre depuis plus de 15 ans — ses albums post-récupération sont techniquement plus complexes que ceux de sa période pré-récupération. Anthony Kiedis de RHCP est sobre depuis des décennies et a écrit son mémoire de rétablissement *Scar Tissue* alors qu'il était à son apogée créative. Russell Brand est passé d'une grave dépendance aux héroïnes à l'écriture de *Recovery*, l'un des livres les plus clairement argumentés sur le modèle neurologique de la dépendance disponibles. Le L'art du possible ne nécessite pas l'affliction. Souvent, il requiert son absence.

Bloc 5

La session de dramaturgie

20 minutes pour construire quelque chose qui n'a jamais existé. Puis le présenter — ou le ramener à la prochaine réunion.

Les règles de la session de scénariste

Il y a trois règles et seulement trois règles. Tout le reste est disponible.

- Règle 1 : Tout le monde contribue. Tout le monde ne joue pas — mais tout le monde contribue quelque chose. Une réplique, un nom de personnage, une idée d'accessoire, une direction de décor, un effet sonore. Si vous ne contribuez de rien, vous n'êtes pas un dramaturge ce soir — vous êtes un membre du public, et les membres du public n'ont pas le droit de dire aux dramaturges ce qu'ils ont mal fait.
- Règle 2 : La pièce doit contenir au moins une vérité. Elle peut être de la fiction, de la fantasy, de la science-fiction, un drame historique, une comédie, un musical, un art de la performance abstrait. Mais quelque part dedans, il doit y avoir un moment qui est vrai — qui provient de l'expérience réelle, du sentiment réel, de l'observation réelle de quelqu'un.
- Règle 3 : Ce qui se passe dans la pièce reste dans la pièce. Si quelqu'un insère quelque chose de vrai et de personnel dans un personnage, le groupe ne l'utilisera pas contre lui après. La vérité de l'auteur est protégée par le contenant fictif. Ce n'est pas une échappatoire — c'est le mécanisme. Le contenant fictif permet des vérités qui ne peuvent pas être dites directement.

5.1

Option A — Écrire et présenter en 20 minutes

Pour les groupes avec énergie et confiance

FACILITATEUR : Nous avons 20 minutes. Nous écrivons une pièce de théâtre. Voici comment ça fonctionne.

LE PROCESSUS DE VINGT MINUTES

MINUTES 0–3 — LA PRÉMISE : L'animateur demande : « De quoi parle cette pièce ? En une phrase. » Prenez la première réponse qui obtient l'accord ou l'énergie de la salle. Écrivez-la en haut de ce sur quoi vous écrivez. C'est la prémisse.

MINUTES 3–8 — LES PERSONNAGES : Qui est dans cette pièce ? Parcourez la pièce — chaque personne nomme un personnage. Pas nécessairement le personnage qu'ils joueront. Juste quelqu'un qui appartient à cette histoire. Écrivez-les. Choisissez ceux qui ont le plus d'énergie.

MINUTES 8–13 — LES TROIS MOMENTS : Chaque pièce a besoin de trois moments : le

moment avant que tout ne change, le moment où tout change, et le moment après. Chaque moment reçoit une réplique de quelqu'un dans la pièce. Juste une réplique — ce que quelqu'un dit ou fait à ce moment-là. C'est votre scénario.
MINUTES 13–16 — DISTRIBUTION : Qui joue qui ? Les volontaires en premier. La règle : vous n'êtes pas obligé de jouer le personnage le plus proche de votre propre expérience — jouer l'opposé est souvent plus utile. Le dealer peut être joué par la personne qui a le plus souffert des dealers. Le parent peut être joué par la personne ayant la relation parentale la plus compliquée.
MINUTES 16–20 — LA PERFORMANCE : Faites-le. Ce sera imparfait. Ce sera plus court que prévu. Cela vous surprendra. L'imperfection est le but — c'est ce que votre groupe a fait en 20 minutes avec ce que vous aviez. C'est la poterie.

5.2

Option B — Rédiger cette réunion, Animer la prochaine réunion

Pour les groupes qui souhaitent de la profondeur et des répétitions

FACILITATEUR : Ce soir, nous écrivons. À la prochaine réunion, nous jouons. La pièce que nous écrivons ce soir appartient à ce groupe et ne sera jamais jouée que par ce groupe, pour ce groupe.

LA SÉANCE D'ÉCRITURE — QUAND VOUS AVEZ LE TEMPS D'ALLER EN PROFONDEUR

LE PROMPT OUVERT : Le facilitateur propose l'un de ces points de départ — le groupe choisit celui qui a le plus d'énergie :
Une personne se réveille et quelque chose est différent. Qu'est-ce qui est différent et que font-ils ?
Deux personnes qui ne se sont jamais rencontrées découvrent qu'elles ont un point commun. Quel est-il ?
Quelque chose qui a été jeté est retrouvé. Qu'est-ce que c'est et qui le trouve ?
La dernière chose qui s'est passée avant que tout ne change.
Une conversation qui aurait dû avoir lieu il y a des années. Elle a lieu enfin maintenant.
LE BROUILLON COLLABORATIF : Une personne écrit. Les autres contribuent — dialogue, indications scéniques, notes de personnage. Le facilitateur gère le temps et s'assure que la voix de chacun est entendue. Pas de révision pendant le brouillon — écrire tout, ne rien couper jusqu'à ce que le brouillon soit complet.
LA DISTRIBUTION (à la prochaine réunion) : Les rôles sont attribués lors de la réunion suivante. Même règle : jouer à contre-type lorsque c'est possible. La pièce est répétée pendant 10 minutes, puis jouée.

Thèmes à aborder, issus de groupes de rétablissement — À utiliser si le groupe a besoin d'un point de départ

- La Dernière Conversation : Deux personnages parlent à travers le temps — l'un au début de leur usage, l'autre des années plus tard. Ils ne peuvent pas

vraiment se rejoindre, mais ils continuent d'essayer.

- L'entretien d'embauche : Une personne postule pour la vie qu'elle désire. L'intervieweur pose des questions que personne ne pose jamais lors de vrais entretiens. Le candidat répond honnêtement.
- Le Musée des Choix : Une personne traverse un musée où chaque exposition est une décision qu'elle a prise. Le guide explique chacune sans jugement.
- La Fête : Tout le monde à la fête joue une version de ce qu'il était. Une personne entre en tant que ce qu'elle est maintenant. Que se passe-t-il ?
- Le Transfert : Deux étrangers découvrent qu'on leur a donné le même objet par différentes personnes. Cet objet signifie des choses complètement différentes pour chacun d'eux.
- Le Verdict : Une personne se met au tribunal. Elle est le procureur, la défense, le juge et l'accusé. Le jury est le groupe.
- La Lettre : Quelqu'un écrit une lettre à la substance qui les a consumés. La substance répond.

Bloc 6

Le témoignage d'échange de rôle

Le collier, l'échange, le témoignage — profondeur totale

PROTOCOLE DE SÉCURITÉ — LIRE AVANT D'EXÉCUTER CE BLOC

Ce bloc atteint une profondeur maximale — la couche de blâme, la couche d'origine, la couche du système familial. C'est intentionnel. Le mécanisme thérapeutique exige l'expérience complète, pas une version aseptisée. Mais une profondeur totale exige une sécurité totale.

- Déclarez le cadre de sécurité explicitement avant de commencer : « Nous allons dans un territoire profond. Si à tout moment cela devient trop — dites le mot ANCHOR. Tout s'arrête. Nous prenons trois respirations ensemble. Vous décidez si vous voulez continuer. »
- Avoir une personne de soutien désignée — pas le facilitateur — dont le seul travail pendant ce bloc est d'observer la salle et de s'asseoir avec toute personne qui a besoin de se recentrer.
- Le conteneur fictif est actif : « Ce qui se passe dans le personnage reste dans le personnage. Nous n'utilisons pas le témoignage de quelqu'un contre lui après la scène. »
- Le facilitateur ne participe pas à l'échange — vous tenez le contenant tout au long.
- Ne terminez ce bloc qu'après avoir complété la scène de Libération — ne jamais laisser le groupe dans la couche de blâme.

Le mécanisme thérapeutique — Pourquoi cela fonctionne

La honte vit à la première personne. « Je suis un toxicomane. J'ai fait ces choses. Mes choix ont causé ce tort. » La première personne enferme la personne dans l'expérience — elle ne peut la voir que de l'intérieur. Le changement de rôle déplace la perspective à la deuxième et à la troisième personne. Lorsque vous portez l'expérience de quelqu'un d'autre pendant cinq minutes et que vous rapportez votre expérience — vous voyez des choses qui étaient invisibles de l'intérieur.

La couche d'origine — pourquoi votre mère buvait, pourquoi votre père est parti, pourquoi la première personne qui vous a offert une substance était elle-même en souffrance — n'excuse pas ce qui s'est passé. Mais cela complète le tableau. Une personne qui comprend le système dans lequel elle est née n'est plus seulement une victime de ce système ou seulement une perpétratrice au sein de celui-ci. C'est une personne qui peut le voir — et les personnes qui peuvent voir le Le système peut choisir différemment en lui.

6.1

Le Collier

Transfert d'identité de substance — de manière consensuelle

FACILITATEUR : Nous allons faire quelque chose qui nécessite deux personnes volontaires. Ceci est entièrement volontaire. Regardez d'abord si vous préférez.

[[Avoir disponible : un simple collier ou cordon, ou en fabriquer un avec du papier. Le collier représente l'identité de la substance — l'étiquette qui a été donnée ou prise.]]

[[La personne A se porte volontaire.]]

FACILITATEUR: [Personne A]: Dites-nous en une phrase : quelle substance ce collier représente-t-il pour vous ?

PARTICIPANT: [Indiquez le nom.]

FACILITATEUR : [Place le collier sur la Personne A.] Voilà à quoi ressemble le fait de porter l'identité. Pas la substance — l'identité. L'étiquette. 'Je suis un toxicomane.' 'Je suis un [utilisateur de cocaïne / alcoolique / toxicomane de méthamphétamine].' Quel que soit le nom qu'elle portait.

FACILITATOR: [Person A]: En portant ça — à quoi ressemble le monde de l'intérieur ? Pas ton histoire. Comment ça se sent en ce moment d'avoir cette étiquette ?

PARTICIPANT: [Répond. Une minute maximum.]

[[Maintenant — avec la permission de la Personne A — transférer le collier à la Personne B. La Personne B n'a jamais utilisé cette substance, ou a une relation complètement différente avec elle.]]

FACILITATEUR : [Personne B] : Tu le portes maintenant. Qu'est-ce que tu remarques ? À quoi ressemble le monde de l'intérieur de cette identité ?

PARTICIPANT: [Répond.]

FACILITATEUR : [Personne B à Personne A]: De là où je me tiens — en te regardant sans le collier — qu'est-ce que je vois que tu ne pouvais pas voir quand tu le portais ?

PARTICIPANT : [La Personne B décrit ce qu'elle voit.]

6.2

Le Témoignage

Ce que vous auriez fait différemment — de l'extérieur de l'expérience

FACILITATEUR: [À la Personne B, qui porte toujours le collier :] Tu es dans cette identité depuis quelques minutes. Maintenant, témoigne. Qu'est-ce qu'ils faisaient de mal — de là où tu te tiens ?

FACILITATEUR : Pas comme un jugement. Comme une information. Vous pouvez le voir de l'extérieur. Que voyez-vous ?

EXEMPLES DE TÉMOIGNAGES — Ce à quoi cela ressemble

De l'extérieur — je peux voir que tu résolvais le bon problème avec le mauvais outil. Tu avais besoin que le cortisol baisse. Tu as trouvé quelque chose qui l'a fait baisser. Le problème était l'outil, pas le besoin.

De l'extérieur — je peux voir que tu ne pouvais pas arrêter parce que t'arrêter signifierait ressentir tout ce que tu avais gardé pour toi. La substance n'était pas le problème. C'était la solution au problème. Et personne ne t'a offert une autre solution.

De l'extérieur — je peux voir que les gens autour de vous y étaient aussi. Votre dealer souffrait. Vos amis utilisateurs souffraient. Vous gériez tous la même chose avec le même outil et vous vous appeliez normaux.

De l'extérieur — je peux voir que tu étais si jeune quand ça a commencé. Trop jeune pour savoir ce qui était installé. Trop jeune pour avoir un choix qui comptait vraiment comme un choix.

6.3

La couche d'origine

Où le modèle a commencé — et qui l'a porté avant vous

FACILITATEUR : Maintenant, nous allons un niveau plus profond. Ceci nécessite plus de volonté. Les mêmes règles s'appliquent — ANCHOR arrête tout.

FACILITATEUR: [Au groupe :] Pensez à la première personne de votre vie qui a modélisé le comportement que votre substance fournissait. La première personne qui vous a montré que les substances résolvent les problèmes émotionnels. Qui était-ce ?

[[Donnez 30 secondes de silence.]]

FACILITATEUR : Vous n'avez pas besoin de les nommer à voix haute. Gardez-les simplement en tête.

FACILITATEUR : Maintenant — de quoi étaient-ils souffrants ? Quel était leur problème non résolu ?

LA CONVERSATION SUR L'ORIGINE — La biologie du blâme

Le facilitateur présente ce cadre — non pas comme une thérapie, mais comme une information :

VOTRE MÈRE BUVAISE PARCE QUE : ses variants COMT faisaient accumuler son cortisol plus rapidement qu'il ne pouvait être éliminé. Son statut MTHFR signifiait que sa production de sérotonine fonctionnait déjà à 40 % de sa capacité. L'alcool n'était pas un choix de personnage. C'était une solution pharmacologique à un problème neurochimique qu'elle ne savait pas nommer. Et elle l'a appris de quelqu'un avant elle qui ne savait pas non plus le nom.

TON PÈRE EST PARTI PARCE QUE : le Paradoxe de la Paix (Protocole 29) décrit les Guerriers qui ne peuvent survivre à la paix. La vie domestique qui aurait dû ressembler à une sécurité a ressemblé à une lente suffocation pour un système nerveux Val/Val sans compréhension de lui-même. Il ne choisissait pas de t'abandonner. Il fuyait une urgence neurologique qu'il ne pouvait expliquer.

LA PERSONNE QUI VOUS A OFFERT LA PREMIÈRE SUBSTANCE : souffrait. Elle était en difficulté. L'offre n'était pas prédatrice — ou si elle l'était, le prédateur souffrait aussi. Cela n'excuse pas le tort causé. Cela complète le tableau.
GLUTAMATE ET GABA : La personne qui a grandi avec un stress chronique imprévisible — l'enfant qui a appris que le calme n'était pas sûr parce que le calme était toujours précédé de quelque chose de terrible — a un ratio glutamate/GABA qui a été recalibré de manière permanente. Les substances qui bloquent le glutamate (alcool, benzos) ou qui augmentent le GABA donnent l'impression que le système nerveux fonctionne correctement pour la première fois. Ce n'est pas une faiblesse. C'est une réponse pharmacologique précise à un système véritablement dérégulé.

6.4

La Scène de Libération

Sortant de la couche d'origine — et en avant

FACILITATEUR : Maintenant nous changeons la fin.

FACILITATEUR: [À la Personne A, qui ne porte plus le collier :] Qu'est-ce que ça fait de ne pas le porter ?
PARTICIPANT: [Répond.]
FACILITATEUR : [Au groupe :] La personne devant vous n'est pas une toxicomane en ce moment. C'est une personne dont le système nerveux a effectué un calcul rationnel compte tenu des informations et des options qui lui étaient disponibles, et qui est maintenant ici, dans cette salle, choisissant de comprendre ce calcul et d'en construire un autre.

FACILITATEUR : Qu'est-ce que vous voulez leur dire ?
TOUS : [Le groupe répond. Une phrase chacun. Pas d'ordre du jour. Juste ce qui est vrai.]

LA REPRISE DE CHEERLEADING — Après le travail profond

Après le témoignage de changement de rôle — avant de passer à l'affectation du protocole — le facilitateur fait une brève reprise de chants :
FACILITATEUR : « Levez-vous. Tout le monde. Tout de suite. »
FACILITATEUR : « C'était un vrai travail. C'est plus que ce que la plupart des gens feront en une année de thérapie conventionnelle. Vous l'avez fait en 20 minutes. Ensemble. »
FACILITATEUR : « Dites votre nom. Votre vrai nom. Juste votre nom. »
[Chacun dit son nom.]
FACILITATEUR : « Vous êtes ici. Et vous venez de faire ça. »
TOUT LE MONDE: [Ce qui vient. Applaudissements, mots, silence — tout est juste.]

Bloc 7

L'affectation du protocole

Apprenez-le, enseignez-le, tenez compte de cela — la chaîne de responsabilité

Comment fonctionne la chaîne d'affectation

Lors de chaque réunion, une personne se voit assigner un protocole à étudier avant la réunion suivante. Lors de la réunion suivante, elle l'enseigne — elle ne le lit pas à voix haute, elle l'enseigne. Elle explique ce que c'est, ce que cela fait, pourquoi c'est important, et ce qu'elle en a personnellement tiré. Ensuite, elle assigne le protocole suivant à quelqu'un d'autre. La chaîne continue indéfiniment.

Le devoir n'est pas un travail scolaire. C'est un rôle — le rôle de la personne qui comprend cette seule chose mieux que quiconque dans la pièce cette semaine. Ce rôle confère un statut réel. Le groupe dépend d'eux pour ramener quelque chose. Cette dépendance n'est pas une pression — c'est un sentiment d'appartenance.

FACILITATEUR : Avant de conclure — l'attribution de protocole. [Nom de la dernière réunion] — vous avez été assigné(e) [Protocole X]. Qu'avez-vous appris ?

[[La personne désignée enseigne le protocole. Elle devrait couvrir : ce que c'est, ce que ça fait, pourquoi c'est important, ce qu'elle en a personnellement tiré. 3 à 5 minutes.]]

FACILITATEUR : [Après qu'ils aient enseigné :] Quelles questions le groupe a-t-il ?

[[Brève discussion — 2 minutes. Puis :]]

FACILITATEUR: [Au professeur :] Qui désignez-vous pour la prochaine réunion ?

PARTICIPANT: [Nommer quelqu'un. Nommer le protocole.]

FACILITATEUR : [À la personne nouvellement assignée :] Vous avez jusqu'à la prochaine réunion. Même format — ce que c'est, ce que ça fait, pourquoi c'est important, ce que vous en avez personnellement tiré.

7.1

Quand quelqu'un ne revient pas avec le protocole

Nommer la négligence sans honte — et montrer ce que cela coûte

La démonstration de négligence — Faites ceci chaque fois que quelqu'un ne livre pas

Si la personne assignée revient sans avoir étudié le protocole, le facilitateur ne les humilie pas. Le facilitateur démontre ce que coûte la négligence — non pas par la punition, mais par la mise en scène.

FACILITATEUR : [Nom] s'est vu assigner [Protocole X]. Ils n'y sont pas arrivés cette semaine. Ça arrive. Voyons ce que cela signifie.

FACILITATEUR : [Protocol X] aborde [description en langage simple]. Les personnes dans cette salle qui auraient pu avoir besoin de cette information cette semaine — qui ici a eu [le problème que ce protocole aborde] cette semaine ?

[[Les mains se lèvent, ou les gens hochent la tête, ou quelqu'un parle.]]

FACILITATEUR : Ces personnes sont passées cette semaine sans l'outil qui arrivait. C'est ce que coûte la négligence. Ce n'est pas un jugement — c'est un fait.

FACILITATEUR : [À la personne assignée :] On vous réattribue le même protocole. Même date limite. Nous avons besoin de ce qu'il contient.

La démonstration n'est pas punitive. Elle est connectrice — elle montre que le devoir n'est pas un travail pour l'individu, mais une contribution au groupe. Lorsque le groupe comprend que leur apprentissage est pour les autres, et non pour eux-mêmes, la motivation à le compléter change.

Protocole	Ce que l'enseignant devrait couvrir
Qu'est-ce que c'est	Le nom en langage simple et une description en une phrase. Pas le titre clinique — la version humaine. « C'est le protocole expliquant pourquoi nous arrêtons de dormir en rétablissement et ce qu'il faut faire à ce sujet. »
Qu'est-ce que ça fait ?	Le résultat spécifique qu'il produit lorsqu'il est suivi. Pas abstrait — concret. « Après trois semaines avec ce protocole, la plupart des gens rapportent pouvoir s'endormir en 30 minutes au lieu de rester éveillés pendant deux heures. »
Pourquoi c'est important	Le mécanisme — sans jargon. « Votre cerveau s'est adapté à la présence de la substance la nuit. Il ne sait pas se détendre sans elle. Ce protocole lui apprend une autre façon de se détendre. »
Qu'est-ce que vous en avez retenu personnellement ?	Une chose qui était vraie pour vous spécifiquement. Pas un résumé — un moment personnel. « J'ai lu la section sur le cortisol et j'ai réalisé que ce que je pensais être de l'anxiété la nuit est en fait mon système adrénal qui fait exactement ce qu'il est censé faire, juste au mauvais moment. Cela a changé ma perception de cela. »
La conséquence de négliger cela	Une phrase honnête sur ce que coûte de ne pas suivre ce protocole. « Si je n'aborde pas cela, je vais continuer à rester éveillé à ressasser tout ce qui a mal tourné, ce qui est ce qui me ramène le plus sûrement à consommer. »

Bloc 8

La Conclusion — Reprise Joyeuse et Phrase de Mémoire

Finir là où vous avez commencé, mais changé.

FACILITATEUR : Nous avons commencé cette réunion avec une phrase. Un mot de chacun d'entre vous, combiné en quelque chose qui appartenait uniquement à cette réunion.

[[Lire la phrase de mémoire du Bloc 2.]]

FACILITATEUR : Cette phrase était vraie quand nous l'avons formulée. Elle est toujours vraie maintenant. Quelque chose s'est passé dans cette pièce entre le moment où nous avons dit cette phrase et maintenant.

FACILITATEUR : Qu'est-ce que c'était ?

[[Tour rapide — un mot chacun. Qu'est-ce qui s'est passé dans cette pièce ce soir.]]

Le dernier hurra

FACILITATEUR : Dernier tour. Au compte de trois, tout le monde dit une chose à voix haute — ce qu'ils emportent de cette salle ce soir. Tous en même temps. Ne vous coordonnez pas. Dites-le.

FACILITATEUR: Un. Deux. Trois.

[TOUT LE MONDE PARLE EN MÊME TEMPS — chevauchant, fort, réel]

FACILITATEUR : C'est le son des gens qui sont venus.

La biologie peut être comprise.
TOUS: La biologie peut être comprise.
FACILITATEUR: Le modèle peut être changé.
TOUT LE MONDE : Le modèle peut être changé.
FACILITATEUR : Le travail est réel et le travail en vaut la peine.
TOUS : Le travail est réel et le travail en vaut la peine.
TOUT LE MONDE : Revenez.

Annexe

Pourquoi les gens gardent des secrets et évitent

La biologie de la dissimulation — et ce qui arrive quand on arrête

La neuroscience de garder des secrets

Garder un secret n'est pas passif. C'est un travail cognitif actif. Le cerveau doit surveiller en permanence l'environnement social à la recherche de menaces pour le secret, supprimer l'impulsion de divulguer, et maintenir un récit alternatif. Cette charge cognitive est mesurable — les personnes gardant des secrets importants ont de moins bonnes performances sur des tâches cognitives sans rapport. Elles présentent également un taux de cortisol élevé, une fonction immunitaire réduite et un risque accru de dépression.

Les secrets spécifiques de l'addiction — ce que vous avez fait, ce que vous avez pris, ce que vous avez dépensé, ce que vous avez dit, ce qui s'est passé — portent le fardeau supplémentaire de la honte. La honte active les mêmes circuits cérébraux que la douleur physique. La personne qui garde un secret d'addiction gère simultanément la charge cognitive, le stress physiologique et la douleur persistante. Ce n'est pas durable. C'est pourquoi les secrets finissent par éclater — non pas à cause d'une faiblesse morale, mais parce que le système ne peut plus maintenir Cela charge indéfiniment.

Pourquoi les gens gardent des secrets	La réalité biologique et sociale
Peur du rejet	Le système de rejet social du cerveau active les mêmes circuits neuronaux que la douleur physique. La divulgation d'un secret qui pourrait causer un rejet est réellement vécue comme une menace pour la survie — car en termes évolutifs, le rejet social était une menace pour la survie.
Protéger les autres de la douleur	Garder des secrets pour protéger ses proches est souvent sincère — et souvent erroné quant à ce qui protège réellement. Les personnes qui sont protégées de la vérité sont généralement protégées de l'opportunité de répondre à la vérité, ce qui est ce dont elles avaient réellement besoin.
Maintenir le faux récit	L'histoire alternative selon laquelle tout va bien nécessite un entretien constant. Le gardien du secret ne fait pas que cacher des informations — il construit et maintient activement une réalité alternative. C'est épuisant et cognitivement dégradant.
La prédiction de la honte	Les gens gardent des secrets parce qu'ils prédisent que la divulgation provoquera une réaction de honte de la part des autres, une réaction qui reflète la honte qu'ils ressentent déjà intérieurement. Ils ont souvent tort dans cette prédiction — mais la prédiction elle-même est assez puissante pour maintenir le secret.
Évitement des conséquences	Certains secrets sont gardés parce que les conséquences de

	leur divulgation sont réellement graves — légales, relationnelles, économiques. Ces secrets sont différents des secrets de honte. Ils nécessitent une gestion différente.

Le rôle de la réunion dans la gestion des secrets

La réunion du Kernel ne nécessite pas de divulgation. Elle fournit un espace où la divulgation est sûre. La distinction est importante : être obligé de partager enlève l'autonomie ; offrir la sécurité crée les conditions dans lesquelles le partage devient possible par choix.

Le contenant fictif de la séance de jeu de rôle et d'échange de rôles permet la divulgation sans exposition directe — la personne peut mettre son secret dans un personnage et parler depuis l'intérieur de ce personnage. Le groupe entend la vérité sans que la personne ait à dire « ça m'est arrivé ». Avec le temps, au fur et à mesure que la confiance se construit, la distance fictive se réduit souvent — la personne dit « c'est en fait mon histoire ».

Le secret qui a été porté seul est toujours plus lourd que le secret partagé avec un témoin de confiance. La réunion est ce témoin de confiance. Le secret n'a pas besoin d'être dit pour commencer à s'alléger — parfois, être simplement dans une pièce où d'autres portent des secrets similaires suffit pour commencer le processus.